RECOVERY KERNEL

Nkwụnye nke Mmetụta.

Ihe omume nke ịmasị mmekọahụ na-adị oke.

Ọdụndụ ahụ, usoro ya, na ọganihu.

Nke ahụ dị mma.

Nke a bụ mmetụta na-emetụta mmadụ nke nwere ọtụtụ ihe mgbagwoju anya.

Nke ahụ bụ ihe kpatara ụkpọ oku ga-apụ n'ime usoro ahụ na mbụ.

Ọrịa nke ịba n'ọrụ mmekpaahụ bụ otu dị na ICD-11 (WHO 2022). Usoro dopamine, mmetụta opioid, na usoro nrụnye nke na-agbasi mbọ maka ihe ọhụrụ - nke a bụ biology. Imegharị ahụ na-eji otu ụzọ yiri otu ọtụtụ ọrịa addiction ndị ọzọ.

Ahazụ nke 1 — Nkà Omume Mmalite.

THE CENTURION - Onye ọkụkpọ ahụ bụ ihe dị mkpa na-abawanye dopamine n'ahụ. E kere ya site n'ime mmemme iji mee ka ọ dị otú a.

Ọrụ mmekọrịta bụ ụzọ isi pụrụ iche nke ụdị ahụ na-amụ. Evolution nwere ọtụtụ naru nde afọ iji mee ka ọ dị mma, wee jide ya n'aka. Nsona: ihe omume dopamine nke na-eme mgbe mmekọrịta na ibụ elu na-abụ otu n'ime ihe omume dopamine kachasị ukwuu nke na-ewe ewe na sistemụ mgbasa ozi nke mmadụ. Ọ bụghị ihe dị oke ma ọ bụ nje, kama bụ akara ụlọ ọrụ nke pụtara maka mmejọ.

Ị ghọta nke a na-ewepụ ikpe dị omume site n'ime usoro ahụ: ihe ọkpụrụkpụ neural bụ nke mmadụ na-eji maka ịnwụ ụlọ na-eme ka mmadụ na-eji ya mee ihe ndị ọzọ, dịka ọmụma, ọmụmụ. Usoro a emere iji nwee uru. Ndị mmadụ na-eji ya eme ihe mgbe ha chọrọ. Ọ bụghị ihe omume nke mmetụta ahụ. Ihe omume bụ ihe dị iche: ihe mere mgbe mmetụta ahụ na-agbanwe ma ọ ghara ịgwa onye ahụ otu esi eme ihe.

1.1 — Nkọwa zuru ezu nke ihe ndị kemị na-arụ ọrụ n'ahụ.

Kemịkal nke anụ ahụ.	Kedu ihe ọ na-eme mgbe e ji ya eme mmekọrịta uwe?	Nsogbu metụtara mmetụta na-emetụta ahụike.
Dopamin – ihe na-egosi atụmmatụ na ọchịchọ.	Ọ na-erịta elu nke ukwuu mgbe mmadụ na-achọ ihe. Ọ na-eru oke kacha elu n'oge ịhụnanya. Ọ na-enye mmetụta pụtara nnọọ – ọchịchọ maka ihe ga-abịa. Dopamine abụghị ucheoma n'onwe ya. Ọ bụ naanị itinye aka iji rute ucheoma a chọrọ.	Dọpamin na-akpachapụtara ọchịchọ – oge nke a na-eji na mmemme omume uwe. Dị ka n'ihe gbasara mmetụta ọgwụ, ahụ na-eto dopamine: ihe na-ebute nnukwu dopamine tupu ya na-abụkarị obere mgbaọha, na-akpachapụtara mmụba iji chọpụta ihe ndị dị elu.
Opioid ndị sitere n'ime ahụ - akara mmiri obi ọzọ.	Endorphin na enkephalin akpọrọ n'oge mmụọ na mgbe ya gasịrị, ma ọ bụnye mmetụta ịnyịnwe na obi dị jụụ nke oge mgbe mmụọ gasịrị. Sistemụ receptor ahụ ndị opioids sitere n'èzí (heroin, oxycodone) na-agbanwu, bụkwa sistemụ ahụ ndị opioids sitere n'ime onye na-agbanwu n'oge mmụọ.	Nke a bụ ihe kpatara na naltrexone – nke bụ onweghari maka receptor mu-opioid, nke eji maka mmetụta ịṅụọ mmanya na ọgwụ opioid – nwere mgbaàmà ndị emetụtala gbasara omume ime nwoke na-emegharị. Akụkụ opioid nke nnukwu uru nke ime nwoke bụ ihe dị iche ma pụrụ isi kwado ya site na usoro ahịaọma a na-eji maka mmetụta ọgwụ.
Oksitocin - ihe na-akpali mmetụta nso.	A na-wepụta ya mgbe enwere mmetụta ahụ, mgbe enwere mmekpe, na mgbe e jidere anya ogologo oge. Ọ na-ebute ọchịchọ ịbịarutere onye a pụrụ ịpụta oxytocin n'aka. Oxytocin bụ ihe na-etinye mmetụta emepe n'ime mmekpe.	Ọrụ mmekọrịta uwe na-adịghị adị, dị ka ịleharị vidiyo mmekọrịta uwe, ma ọ bụ mmezi nke ndị enyere aka na-enweghị njikọ azụ, nwere ike bute nnukwu ihe mgbu na-enweghị njikọ oxytocin nke mmekọrịta uwe dị oke ọma. Ọdụnwa a adịghịkarị: akụkụ dopamine na opioid na-arụsi ọrụ, mana akụkụ oxytocin nke na-ejikọta ahụ adịghị. Nke a na-emeputa ụdị ihe nkwuputa — onye ahụ na-eme mmekọrịta uwe, ma enwere ya azụ.
Vasopressin - ihe na-akpali mmetụta nke ịjidekọ (karịsịa n'ime ndị nwoke).	Ọ na-arụ ọrụ n'akụkụ oxytocin maka mmetụta nke ndị nwoke na ibute mmekọrịta. Vasopressin jikọtara ya na mkpali iji chebe onye kpatara gị, bụ ihe na-egosi "onye a dị m mkpa."	Ọtụtụ mmekọrịta uwe na ndị ọzọ nwere ike belata mmetụta nke vasopressin, bụ́ yiri ka ịkpọpasịrị ihe jikọtara ya. Nke a pụrụ ibute ụdị ihe omume ebe oge ojiji iji kwe itinye aka site na mmekọrịta uwe na-ebelata kwa. Ọtụtụ ndị ji uwe mee ihe nke ukwuu ruo afọ ole maara na ọ na-esoro mma ịmepụta

		mmekọrịta dị jụọ.
Serotonin - ihe na-egosi mgbe ị zuru oke.	Serotonin na-erubeghị mgbe ị jụrụ, ọ na-enyere aka n'oge nke mmadụ adịghị enwe mmetụta maka ihe omume ahụ—o gege bi ugochwara. Nke a bụ usoro dị okè.	Dị ka ọ na-emetụta sistemu serotonin n'oge iji MDMA, omume ime ihe nkiri nke na-adịgide adịga nwere ike belata oge serotonin na-ebufe okwu banyere ịkwụsị — na-ebute mmetụta obosara dị ala, ọdịda ngwa nke ọnụnọ nke ịtachi mmụọ, na nnukwu esemokwu ịnweta obi ụtọ site n'ime ihe nkiri otu.

1.2 — Nkwa nke ọhụrụ: Nke a bụ ihe kpatara na usoro mmetụta a adịghị enwe oke.

N'adịghị ka ọtụtụ mmetụta na-emetụta ihu nke mmadụ, omume ime nwoke na-emepe emepe nwere ihe ndụ na ahụike dị ya iche na-enweghị ya na egwu, egwuregwu eletrọniki, na ịlegharị anya na mbugo: ihe a na-akpọ Coolidge Effect.

Efekti Coolidge bụ nsonaazụ mmekọahụ nke edokwaghị na ụdị anumanu (na-amabata ya nke ukwuu, dị na ụdị anumanu niile) ebe ọchịchọ mmekọahụ na-eweghachi site n'itinye onye mmekọ ọhụrụ. Anumanu nwoke nke erubeghị mmechi na onye mmekọ otu ahụ ga-ewulite ọganihu mmekọahụ mgbe onye mmekọ ọhụrụ bịarutere. Nke a abụghị ihe nkiri — ọ bụ usoro evolutionary nke na-ebelata ọdịmma genetic. Na gburugburu ebe mbụ, ọ bịnyeere oke site n'ike onye mmekọ ọhụrụ dị. Na gburugburu dijitalụ, ọ dị oke elu.

Nke Coolidge Effect pụtara na ozi ahụ dị n'ime echiche nke ndị ọzọ.	Kedu ihe ọ pụtara na ngwaahịa dijitalụ?
Mmụọ mmekpa ahụ na-eweghachi site n'oge ọhụrụ nke mmetụta nke onye mmadụ na-eso. Nke a na-eme naanị ugboro ole, yana ebe a na-achịkwa ya site n'ike onye mmadụ dị, usoro obodo, na ihe gbasara ahụ nke ime ụmụ. Usoro mmetụta na-arụ ọrụ nke ọma n'ihi na ihe ndị ọhụrụ bụ ndị dị na ụwa ebe a na-eme ka mmekpa ahụ si adị oke.	Vidiyo na ngwa mmekọrịta (dating apps) na-enye ohere ịhụ ndị ọzọ n'anya, nke dị oke elu, na-enweghị mmebi ọ bụla na gburugburu ebe obibi. "Coolidge Effect" na-apụta mgbe ọ bụla ịhụ onyonyo ọhụrụ, vidiyo, ma ọ bụ profaịlụ—na-ebufe dopamine nke na-adịgide adịgide n'ihi na ọgbụgba ahụ anaghị etinye aka iji gbochie ya, ebe ọgbụgba ahụ adịghị emetụta ihe ọhụrụ. Ọ bụ ihe kpatara nnukwu obi ụtọ: ihe dị ukwuu na nke adịgide karịa ihe ụbụrụ anyị si n'oge mbụ guzogozie iji jikwaa.

Nkebi nke abụọ - Nkụsa Ahụ Maka Ndị Na-Eji Mmiri Mmanya na Ujiji N'Ihe Ọzọ: Kedu Ka O Si Esi? Ọ Gaghị Esi.

THE CENTURION - Ọghọmmụ dị elu adịghị abụ nsogbu. Ịghara inyikwa onwe gị ụkpọrụ na ọmume mmekọahụ bụ nsogbu.

Ọ dịghị na ọdịiche dị n'etiti mmetụta mmanya nke dị oke ma ịjọ omume, bụghị banyere oge, ọ bụghị banyere ihe ndị a na-eme, yana ọ bụghị banyere ma ọ bụrụ na omume ahụ ziri ezi. Ọ bụ gbasara ikike iji onwe onye, yana ma ọ bụrụ na omume ahụ na-ebute mmetụta nke mmadụ adịghị enwe ike ịkwụsị, n'agbanyeghi na o chọrọ inye.

Nke a bụ ọdụm n'ime mmekọahụ (ihe nduzi ICD-11).	Nke a ekwughi ka ọ bụ CSBD.
Ọdịnihu nke enweghighi ike ịlegharị, nke na-emetụta ọtụtụ mgbe, maka mmekọrịta uju—n'agbanyeghi na onye ahụ chọrọ. Ịga nso na mmekọrịta uju, ọbụna ma ọ bụrụ na ọ na-ebute nnukwu mmetụta, mmebi nke mmekọrịta, ihe egwu maka ahụike, ma obu mgbagwoju anya. Ighara ilekwasị anya n'ahụike, ịkwanye onwe, ozi, ma ọ bụ ọrụ ndị dị mkpa, n'ihi oge na ike nke mmekọrịta uju ma obu ịtụle ya. Omume a emetụbeghị ebi ogologo oge (ihe atụ ICD-11: 6 ọnwa ma ọ bụ karịa).	Ọtụtụ mmetụta mmekọahụ ma ọ bụ nnukwu ọrụ mmekọahụ nke onye ahụ na-achịkwa onwe ya, yana na-adịghị emeputa nsogbu. Mmasị mmekọahụ dị iche n'ime ụzọ ndị a na-atụ aro, mana eji ha eme ihe n'aka, na-adịghị emeputa mmetụta ọjọọ ma ọ bụ nsogbu nye onye ahụ ma ọ bụ ndị ọzọ. Oge nke nnukwu ọrụ mmekọahụ mgbe otu ihe gbasara ndụ na-abata (mmekọrịta ọhụrụ, mgbake ahụike, belata nsogbu), nke ga-adịkwuo mgbe ụfọdụ. Enweghị obi ụtọ n'ime mmekọrịta – nke pụọla ịbụ nsogbu n'ime mmekọrịta, ọ bụghị ọrịa na-emetụta iwu.

2.1 — Nhazi dị iche iche.

Ụdị.	Kedu ka usoro ahụ si dị?	Usoro ọzụzụ na-eduga ya.
Mmụta ịlegharị na vidiyo pornografik.	Ọ na-eji ya karịa ka ọ chọrọ, ma ọ chọrọ ịbelata ya ma ọ bụ kwụsị. Oge e ji na vidiyo ndị na-adịgide adị na-eme ka oghere	Aga n'ụdị ihe na-adọpụ adọpụ: Ihe ndị ọhịa na-ahụ na-agbanwe mgbe niile, nke na-ebufe nnukwu mmetụta

	dị n'ime ihe ndị ọzọ, mmekọrita, ụra. Ọ na-aga n'ihu na vidiyo ndị siri ike iji nweta otu mmetụta ya mere vidiyo ndị dị mfe ebe ọ malitere. Ọ na-eritekarị obi ike ịmekọrịta uche na onye ahụ, ihe a bụ nke o nwere mgbaala tupu o bido iji vidiyo ndị a.	Coolidge, mana usoro "satiation" (ịpụrụ iche) ahụ anaghị arụ ọrụ. Usoro dopamine nke na-atụ anya ihe dị njikere na-arụsi ike mgbe niile n'ihi ihe ọhịa na-ahụ na enweghị mmechi. Mmetụta neurological (na akara mmiri) na-ebufe nnukwu mmetụta nke na-ebelata mmetụta nke ihe ndị ahụ na-adọpụ adọpụ.
Onye na-achọ onye mmadu dị ka ezigbo enyemaka.	Ị na-achọ ndị mmadụ maka mmekọrịta sex, ma ọ bụghị n'ihi mmetụta dị ukwuu. A na-eso onye ahụ, mmekọrịta sex na-eme, mana mgbe ahụ, a na-atụfu mmasị ozugbo – nke na-ebute usoro mgbanwe. Ọ gaghị adị mma: ihe ndị na-emetụta ahụ na-adị njikere karịa ka oge na-aga, n'ihi na onye ahụ na-enwekarị mmekọrịta sex dị ala.	Ọdịnihu nke ịnweta ihe n'oge ọzọ na ọ joyụ nke mmekọrịta ọhụrụ, nke na-ebufe dopamine. Ọdịnihu Coolidge n'ọnọdụ ebe a dị ndụ. Ụbọchịchị (oxytocin) anaghị etolite, ma ọ bụ na ọ na-emepụta mmetụta obere oge, nke usoro ịgba aghụghọ na-emetụta.
Mmụọ mmadụ dị ka usoro iji chekwaa mmetụta.	Ị na-eji ọrụ mmekọrịta ahụ pụọ ihe mgba ọchịchị, mmetụta nke ịbụrụ onweghari, nnwere onwe, maịsị, na ịkpa otu. Ọrụ a na-arụ ọrụ dị ka ọgwụ: ọ na-enye nchebe obere oge site na mmetụta ahụ, ma ọ ga-emegharịa mgbe mmetụta ahụ bịara gaa.	Ọnụ ọgụgụ opioid na-agbanwe mgbe mmadụ nwere oru, na-enye nnọọrị mmetụta nke ịkwado, na-ebelata mmetụta ndị na-emetụta obi. Nke a bụ otu ihe dị ka ụzọ ọrụ ahụ si arụsi ọrụ mgbe mmadụ na-eji opioids iji belata nsogbu nke mmetụta obi. Ọtụtụ mmadụ, ma ha matara na oge ọmụma na-ebelata nnukwu ihe, ga-enwe ọganihu dị ka onye nwere nsogbu na-achọ ịsa maka inwepụta ihe ndị a.
Mmụọ mmanya ịkpachapacha onwe gị (na-adịghị na usoro vidiyo ihe nkiri).	Ịkpụrụ ụkwụ nke na-adịgide adị, nke na-eme naanị ya, ọ bụghị n'iwe pornografi—na-ebutere site n'ọchịchọ maka mmepụtara opioid na dopamine, ọ bụghị site n'echiche ọnụnọ ahụ ma ọ bụ mmetụta.	Ịgba akụkụ nke ọzọ na-enye mmiri ahụ joyusoro n'ime ahụ, na-enweghị ihe dị anya na mpaghara ụwa. Nke a bụ usoro nke pụtara nnukwu obi ebere – karama, n'ihi na ọ bụ usoro zuru oke n'ime onye, ma ọ ghọrọ naanị site na ihe ndị si n'èzí.

Nkebi nke 3 - Ndụmọdụ Genetik na Nkekorita Uzo.

THE CENTURION - Ndị na-ebute ọghọm maka mmetụta ihe na-adịgide adị, bụ ndị na-ebutekwa ọghọm ebe a.

Profaịlụ nke akụrụngwa dị n'ime ahụ nke na-abawanye ọghọm maka iwe mmadụ na-eme ka onye ahụ ghara ịdịnso, bụkwa ihe di nkịtị na profaịlụ nke na-abawanye ọghọm maka mgbaji na ụdị ọzọ nke iwe mmadụ. Nke a abụghị ihe dị iche – niile iwe mmadụ ndị a na-agbaso otu usoro nkwụnye, yana mgbanwe ndị ahụ na-eme ka usoro nkwụnye si arụ ọrụ na-ebute mmetụta nke ịdịnso na niile.

Ụdị.	Usoro ahụ.	Ọgbugbuojulaaka na CSBD.
DRD2 A1 allele - Syndrome nke ụdị ọghom.	Ọnụọgụ receptor D2 emepụtara belata site na 40%. Ihe ndị a na-eji eme ihe dịka nri, mmekorita na ndị ọzọ, na mmeri, na-adịkarị ka ha adaba n'ime ahụ nke ọma karịa ka ha si adaba n'ime ahụ nke ndị nwere genotype A1/A2 ma ọ bụ A2/A2. Onye ahụ a na-enwe mgbe niile obere uru site na ihe ndị dị mfe.	Enyere ụfọdụ ihe, gụnyere ọganihu mmekọrịta uwe, ike dopamine nke na-enyere aka wepu ogheri nke allele A1 na-eme. A chọpụtala na CSBD na-adịkarị elu n'ime ndị nwere ụdị DRD2 A1. Ọganihu mmekọrịta uwe na-enye dopamine nke ọtụrụndu receptor na-enweghị ike imepụta nke ọma site na ihe ndị ọzọ dị mfe.
COMT Val158Met — Ọdụdụ onye ọgụ.	Oge dị mkpụrụ osisi ka dopamine na-apụ. Ogo kachasị elu bụ nke ngwa, yana oge mgbe ọ gbanarịrị bụkwa nke ngwa. Onye "Warrior" nwere mgbanwe kacha ukwuu n'etiti oge mgbe dopamine dị elu na oge mgbe ọ dị ala. Ọchịchọ maka ihe ọzọ na-agba ọsọ site na nnapụta ngwa nke ihe gara aga.	Ọkwa ọrụ na-achọ mmụọ na mmetụta nke onye "Warrior" na-emetụta ụzọ ndị a: ịnweta ndị enyere aka n'ụzọ zuru oke (usoro ndụ nke inachọpụta ma jide ndị enyere, bụ nke na-ebufe sistem dopamine nke onye "Warrior") na usoro mgbawa nke iji vidiyo mmekpuru (mkpa maka ihe ọhụrụ na siri ike ka ukwuu iji kwado ọsisi dopamine na-agbanwe ngwa).
MTHFR C677T homozygous.	Mmepụta BH4 na-adịghị mma na-ebelata mmepụta dopamine na serotonin. Nkwaghari serotonin dị mkpa ebe a — serotonin bụ ihe na-akpali satiety (ihe na-eme ka ị naghi-eji nri). Ọdịmma serotonin na-ebelata, nke pụtara ọnọdụ	Ọrụ MTHFR nke nwere mmebi na mmepụta serotonin nwere oge obosara dị mkpuchi mgbe ọrụ uwe. Usoro ịgba ume na-adịgide adị—i ji, nnukwu obi ụtọ, ọtụtụ mgbe ịchọrọ ya—na-apụta n'akụkụ nke usoro mmepụta serotonin nke

	satiety na-adị ala, ya bụ, oge ọ ga-ewe iji gbochie mmetụta ahụ dị mkpụrụ ma ọchịchọ a na-abịa ngwa.	emebiwo. Nlekọta 5-MTHF na-adịkarị mma maka nke a site n'inye aka na mmepụta serotonin.
MAO-A (Monoamine Oxidase A) - jiji nke na-achịkwa ọchịchọ.	MAO-A na-emegharị serotonin na dopamine. Akụkụ ụfọdụ nke MAO-A nwere ọdịiche dị iche, ma ha na-ebufe ihe kpaara ahụ karịa (serotonin ala, nnọọsii) ma ọ bụ na-ebelata ya (mmeghari neurotransmitter dị iche). A na-ejikọta ụdị MAO-A nke na-arụ ọrụ ala na nnọọsii na-abawanye na ịkpa otu.	Oge ọtụtụ nke MAO-A na-arụkarị adị elu karịa n'ime mmadụ ndị na-eme ihe mgbagwoju anya, gụnyere CSBD. Nkebi nke ịmere ihe mgbagwoju anya – ime ihe dị ka mmetụta nke ọmụma na-atọgbu ya, na-enweghị oge atụpụtara nke serotonin dị elu na-enye – bụkwa otu ụdị ihe MAO-A na-akpata.

Nkebi nke 4 - Nkụda Ibu: Nke mere ihuoma na-eme ka ọta buru ibu.

THE CENTURION - Ihe ndị mmadụ na-eme nwere ike mepụta ihe ọjọọ, ma ọ bụrụ na ha enweghị obi ụtọ banyere ya, ha ga-amaghachi azụ. Ọbụna, iwu nke ime ihe ọjọọ na-emekarị bụ n'ihi mmetụta ọjọọ.

Ọrụ nke ịba n'anya na-adịghị mma bụ ọrịa ndụ nke nwere oke iwe kachasị elu ma e jiri ya tụnyere ndị na-achọ enyemaka. Oge dị n'etiti ndị mmadụ na-enweta ọrịa a (CSBD) na ndị na-achọ maka ịwa ahụ bụ nnukwu ihe, karịa ọ bụla ọzọ n'ime ụdị ọrịa ndụ. Ebe a bụ iwe — iwe pụtara nke ukwuu na nke dị njikere nke na-ebute ọrụ nke ịba n'anya na-adịghị mma, na akụkụ mmadụ karịsị.

Anya ụwa na-agba gbaa bụ ihe na-eme onwe ya, ọ dịkwa mma ịgbasi mbọ nke ọzọ:

ỤGWỌ NA-AGBA AGA.

1. Omume na-eme ugbu mgbagwoju anya.

2. Ụtụtụ na-eso ya – "kedu ihe dị m, kedu ka m ga-akwụsị nke a."

Mmetụta nke ịjọ omume na-ebute mgbagwoju anya (nnukwu ọghọm, mmerụ, na ife onwe).

Ihe omume na-eme ugbu mgbaara bụ otu n'ime ụzọ kacha enwekwaghị mmetụta nke na-enyere aka belata nnukwu obi (mmalite nke receptor opioid).

Omume ahụ na-apụta ọzọ iji wepụ mmetụta nke omume gara aga mere.

6. Ihe ọjọọ karị. Okwute na-awụlikwa. Izolizim adịkarị elu. Omume ahụ bụ naanị ihe dị mma nke enwere ike nweta n'ọnọdụ nke izolizim na iwu.

Ekwensu banyere ọrụ mmekọahụ na-adịghị emesi ya. Ekwensu na-abawanye mgba ọjọọ nke onye ahụ na-eji ọrụ a eme iji wepụta ya. Ekwensu bụ ihe na-ejigharị akara ime.

Nke a abụghị arụmọrụ nke na-ekwu na omume ahụ ziri ezi ma ọ bụ na ihe ndị merenara ya ekwesighi ịbelata. Ọ bụ nyocha banyere usoro: iji enweghị uche dị ka ụzọ isi maka omume mmadụ na-achọsi, ọ na-erugharị echiche nke ọgwụ. Ọ na-abawanye mmetụta ọjọọ nke omume ahụ na-agwọ. Usoro ziri ezi pụrụ iche bụ ịhapụ enweghị uche n'ime usoro ahụ dum ma gbakwanụ omume ahụ dị ka usoro ndụ na uche.

4.1 — Okwu okpukpu dị ka ihe na-adịgide.

Ebe okwu na-ezigbo, ọ na-ejikọta ụdị iwe omume nke mmadụ n'ihe gbasara mmekpa ahụ site n'ọtụtụ usoro.

- Ekwenyi ahụ adịghị ekwe omume ịgwọ – ọrụ nke e chekwaara site n'aka ndị mmadụ niile na ndị na-enyere aka enweghị ike ileba anya, jụọ ajụjụ, ma ọ bụ

gwakọta ya n'ime usoro mmekọrịta nke ịchọrọ maka ịgwọ. Ekwenyi ahụ bi n'ihe omume na-ezighi otu ebe ọ na-etolite.

- Ndụ abụọ na-adị oke ọrụ n'uche—inye onwe gị ụdị ndụ ọkwa na ọha, yana ụdị ndụ ebe onwe gị nọ, chọrọ nnukwu ihe omume nke uche nke enwere ike iji maka ọrụ nrụzi. Ọnwụ na-ebu oke oké osimiri nke ihe nzuzo ya adịghị dị njikere ịdabere n'akụkụ niile nke nrụzi.
- Ịkụzi ihe bụrụ nnọọ na-egbochi ọrụ nke uche. Nke kacha dị mkpa maka mgbanwe omume n'ihe gbasara omume na-adịgide adị bụ mmekọrita ebe a na-ele anya. Ọnwụ onye nwere omume na-adịgide adị nke enweghị onye ọzọ maara ya, amaghị ụkpụrụ ọrụ uche dị n'èzí.
- Mmepụta nsogbu n'ihi ihe omume na-atọ ọbụ: Mmekọrịta nke na-adaba site n'ileba anya ihe okwu okpukpu dị ogologo bụ nke a na-echebe na mmekọrịta, na-ebute nsogbu pụrụ iche (nsogbu ịdọghara) na ndị ọzọ. Nsogbu a siri ike karịa ihe omume ahụ kpatara, ọ bụrụ na ozi ahụ gosipụtara n'amaghị ya. Oge dị ogologo nke okwu a echebe, otu ahụ, nnwe nsogbu ga-adaba.

Nkebi nke ise - Nkwụsita akara ahụ.

THE CENTURION - Ọ bụ mmetụta na-emetụta mmadụ nke nwere ọtụtụ mgbe a chọpụtara na o mere ka mmadụ merụrụ ahụ. Ọ dị mkpa ịkpọ ya aha, mana adịghighi ekwe omume iji ya tụkwasị ihe niile.

Ahụmahụ ọjọọ nke ụmụaka (ACEs) - karịsịa mmerụ ahụ, mana nakwa ime ihe nkiri, enweghị nkwanye, na mgbagwoju anya n'ime ezinụlọ - na-apụtakarị na ndị mmadụ na-erite ọrịa nke ịba ụba na mmekpaahụ sexual. Ọ bụghị na a na-eji ahụmahụ ndị a kpalata ọrịa a n'ihu ụwa, ma ọ bụkwa na ha bụ ihe niile dị mkpa. Mana ọ na-apụtakarị nke ukwuu, ya mere ọ dị mkpa ka a họọrọ ya mgbe e ji gwaanị ahụike.

Usoro ọrụ.	Kedu ka ọ na-ebute ihe egwu nke CSBD?	Nkwụsiwo nke ọgwụgwọ.
Mmụọ ọgụgụ nke mbụ bụ́ ndị na-emetụta ahụ, na-eme ka mmụọ ọgụgụ ghara ịdị mma.	Mgbe ahụmahụ mmekọrịta nke uche adighi ike bịara n'oge mmepe mbụ, ọ nwere ike ịghasa njikọ neural dị n'etiti mmetụta mmekọrịta na azụ: (mmetụta nke ịdị nnọọ, ịtụnanye, mgbanwe dị n'etiti obi ụtọ na ụfụ). Onye ahụ nwere ike inachọpụta ọtụtụ ihe gbasara mmekọrịta ka ọ na-agbalị ịgaferie ma wezuga mmetụta nke ihe ndị kpatara ya, ebe a na-enweghị enyemaka. Ọ	Therapi ahụ dị mma maka mmetụta nke ịbụrụ naanị ya (EMDR, akụrụngwa somatic, CBT nwere nghọta maka mmetụta). Iji mee ka ọ dịkwuo mma, ọ dị mkpa ịgbaso usoro a na-elekwasị anya na njikwa omume. Ọ bụrụ na ejighị therapy ahụ, ọ ga-adị gị ka ị na-agwọ naanị ihe ndị na-apụtara, ma ọ bụghị ihe kpatara ha.

	bụkwa n'ihi ụdị mgba aghara nke na-abụkarị na mmetụta ndị a na-enweghị ka a ga-edozi ha.	
Mmebi nke uche na mụtakwu maka usoro iji eje ego ọma.	Ụmụaka ndị na-enweghị mmasị nke ndị nọọdụ maka ha adịghị, na-amụta iji ụzọ ha kpebiri onwe ha iji jikwa ọrụ uche dị oke egwu. Mgbe mmadụ chọpụtara na oge mmekpaahụ bụ ihe eji eme ka ọrụ uche dị mma — nke na-emekarị mgbe ndị nketa na-eto — ọ na-abụkarị ụzọ isi jikwa ọrụ uche dị egwu, n'ihi na ndị nọọdụ adịghị enye aka.	Onye toro na iji ọmụma mmekọrịta maka ịlezi mmetụta tupu ọ mụtakwuo ụzọ ndị ọzọ iji lezi mmetụta, kwesịrị ịmụ ụzọ ọhụrụ iji lezi mmetụta – ọ bụghị naanị ka akpachapụ ọmụma mmekọrịta dịka ụzọ isi lezi mmetụta n'enweghị itinye ihe ọzọ.
Mmejepụta nke njikọ na usoro nrọgwa/izobe.	Ọdịmma na-adịghị mma (na-atọ ọbụbụ ma ọ bụ na-agba ọsisi) na-ebute ụdị omume mmekọahụ dị iche iche. Ọdịmma na-atọ ọbụbụ na-eduzi n'ihe gbasara ịchọsi ike maka mmetụta mmekọahụ iji jikwaa nnwutannya. Ọdịmma na-agba ọsisi na-ebute ụdị omume nke ime ihe mmekọahụ na-enweghị nso ezinụzu — a na-azaghachi mmetụta dị nso, mana a na-eme ihe ndị na-anọchitekarị ya naanị, na-adịghị emetụta ọbụbụ.	Therapi ahụ nke na-elekwasị anya na mmekọrịta na-adozi usoro mmekọrịta dị n'okpuru. CSBD bụ ihe ngosi nke atụmatụ mmekọrịta — mgbanwe atụmatụ mmekọrịta na-agbanwe ọrụ omume.

Ọ dị mkpa ịmara na ọ bụghị onye ọ bụla nwere CSBD nwere akụkọ mmerụ. Ọtụtụ ndị amabeghị. Mgbe akụkọ mmerụ na-apụta, ọ dị mkpa iji ya tụnyere ihe ndị ọzọ, ma mgbe ọ naghi-apụta, ekwurughị ya ma ọ bụ etinyekwa ya n'ime usoro ahụike. Ihe ndụ nke onye ahụ n'onwe ya—nke a kachasị dị ka oke na-eme ihe ọma, Coolidge Effect, mmepụt dopamine/opioid—ga-adịkarị maka inweta CSBD naanị, ebe enweghị mmerụ.

Nkebi nke 6 - Profailụ dị iche na-adịkarị n'ihe gbasara vidiyo mmekọrịta uwe.

THE CENTURION - Ihe nkiri mmekọrịta bụ ihe na-adị oke elu nke na-akpali, karịa ihe ọ bụla ụbụrụ ahụ na-achọsi dị ka nnukwu uru n'ime usoro ya.

Ọrịa nke iji vidiyo mmekọrịta uwe (pornografi) bụ ihe kachasị ewu na ọtụtụ mgbe a na-ahụ n'ime ụlọ akwụkwọ ahụike taa. Ịntanetịpu emeela ka enwere oge ole si dị, na-enweghị ego ma na-enweghị ihe egwu nke mmadụ, ọtụtụ vidiyo mmekọrịta uwe ndị ọhụrụ — bụ́nye na-akpali "Coolidge Effect" mgbe niile, ihe a adịghị ekwe omume n'oge ọ bụla gara aga. Usoro inyere aka nke ụbọchị ahụ anaghị emetụta oke data ndị a.

6.1 - Mmetụta ndị ọzọ na-emetụta ahụ n'ihi iji vidiyo mmekpaala nke ukwuu.

Mmetụta.	Usoro ahụ.	Nsogbu ahụ na-apụtara.
Mmepụta nke mmebi na usoro mmekpaaha uche nke na-enye ọṅụ.	Ịgba akwa nke ọkpụkpọ dopamine na-enye mmadụ obi ụtọ n'oge ụfọdụ, mana ịgba akwa ya karịa ihe dị mma nwere ike ibute mgbanwe yiri ihe a na-akpọ "tolerance" (ịba ndụ). Nke mere ka ihe mbụ bịrighị mmadụ obi ụtọ, ọ naghị eme otu ahụ n'oge ọzọ. Ya erubeghị, onye ahụ ga-achọsi ihe ọhụrụ ma ọ bụ ihe dị njọ iji nweta obi ụtọ yiri nke mbụ.	Usoro mgbụsị ahụ: onye malitere site na ihe ndị dị n'etiti ma jiri oge gafere gaa n'ihe ndị kasara karịa, na-egosi usoro mmeputa/nkwụsi ike nke na-achọpụta ọrịa ndọgharị. Mgbụsị ahụ abụghị ihe metụtara àgwà – ọ bụ mmebi receptors.
Mbelata mmetụta nke mmadụ.	Usoro mmụọ uche nke na-achịkwa adighi n'ahụ na-agbanwe iji kwado ihe ndị dị na vidiyo pornografik — ihe ndị anya na-ahụ, ihe ọhụrụ, ihe na-adị mfe, na ihe zuru ụdị. Ndị mmadu di iche na ndụ adighi n'ihe ohuru otu ahụ, ha ekwughi ka ha dị naanị mgbe achọrọ, ma choro itinye aka na mmekọrịta na echiche nke vidiyo pornografik adighi. Ihe ọbụrụ onwe ya nke usoro mmụọ uche nke gara aga	Aghụghọ nke ụmụ nwoke na-eto eto, pụrụ iche n'oge ọganihu mmekọrịta uwe na-eme, mana ọ bụghị n'oge iji vidiyo mmekọrịta uwe, emetụtala ndị mmadụ na-enweta ahụike, nke nwere akụkọ mmetụta vidiyo mmekọrịta uwe. Ọ bụ nsogbu nke ụbụrụ, ọ bụghị nsogbu nke uche. Usoro inye uru adịla atụmatụ maka ihe dị iche na onye mmadụ nwere mmekọrịta ya.

	nwere site na mmadụ di iche na ndụ na-esinwete, ma ugbu a na-eritekarị.	
Mmepụta nke prefrontal cortex na-emetụta njikwa nke mmetụta.	Ọmụma nke pornografi na-emetụta ọtụtụ akụkụ ahụ, gụnyere mbelata n'ọgụi cortex frontal na mbelata njikọ dị n'etiti cortex frontal na limbic system, dịka e hụrụ n'ime ụfọdụ nyocha. Ọ bụ ihe yiri nke a na-ahụ na ọrịa metụtara adịghighi ahụike. Cortex frontal na-arụ ọrụ dị ka "akara kwụsịtụ". Mgbe cortex frontal ahụ emechabeghị, sistem limbic na-arụ ọrụ n'ụzọ zuru oke, mana enweghị ike ịkwaghachi ya.	Onye na-akọwa na ọ chọrọ ịkwụsị iji vidiyo ndị nrụrụ aka, mana enweghị ike ịme nke ahụ — onye nwere atụmatụ ịkwụsị, malite ịkwụsị, ma gaa n'azụ wee laghachi na iji vidiyo ndị nrụrụ aka — na-akọwa mmebi nke akara ụbụrụ dị nso na-achịkwa ọganihu nke ụbụrụ. Ọ bụghị naanị ihe gbasara ike. Ọ bụ mgbaàmà neurologik nke e jere oge na-eji vidiyo ndị nrụrụ aka na-emetụta usoro a na-achịkwa.

6.2 — Ihe omume maka ịgbatị ahụ nke ọtụtụ mmadụ n'ihi iji vidiyo na akwụkwọ ụka ndị na-eme ihe ọjọọ.

Nkọwa nke ọdịmma maka vidiyo mmekpaala: Debe nkọwaụzọ doro anya gbasara ihe ọdịmma pụtara tupu ịmalite. Maka ndị na-agba ọsọ site n'ihe mgbagwoju anya vidiyo mmekpaala, ọdịmma pụtara: enweghị iji vidiyo mmekpaala (ahaụ ma ọ bụ akwụkwọ ndụ akụkọ mmekpaala nke a na-eji naanị maka ịmụba mmetụta). Nkọwa a adịghị etinye ụlọaka (masturbation) n'ime, mana ọ bụ ajụjụ dị iche nke onye ọ bụla ga-azagachi site n'ike ya ma site n'ihe ndị yiri ya.

- Software maka inyefere aka: Covenant Eyes, Bark, Circle, ma ọ bụ ngwa ndị yiri ya na-ebuife gị n'ime ịlegharị vidiyo ndị na-adọrọ mmasụ, ma ọ bụ na-akwado ihe omume nke ịlegharị vidiyo ndị a nye onye dibia. Onye dibia ahụ amụtala na onye ahụ na-arụ ọrụ maka inyefere aka. Usoro okpukpuokwu emepụtara adịghịzi. Ngwaọrụ ahụ etinyere, yana adreesi imeji onye dibia ahụ setịpuru tupu mgbe ịchọrọ ịlegharị vidiyo ndị a pụta, ọ bụghị n'oge ịchọrọ ya.
- Mmepụta ọrụ: wepu brauzer mkpanulo site na ekwensị ma ekwensị ahụ bụ ebe isi a na-eji. Dochie kọmputa ahụ gaa ụlọ ọrụ n'ime ụlọ obodo ma kọmputa ahụ bụ ebe isi a na-eji. Weepụ oge nke onye ọ bụla na-ele naanị ya — omume a na-eto n'ebe e nwere ime, mana na-eweghachi mgbe enyere ya anya.
- Ọchịchọ ịlegharị vidiyo ndị na-eme ihe ọbụbụ: Ọchịchọ iji vidiyo ndị na-eme ihe ọbụbụ na-eru kacha elu wee gbanaruo n'ime ihe ruru nkeji 15-30, ma ọ bụrụ na enweghị mmetụta. Inweta otu esi elekwasị anya na ọchịchọ ahụ na-enweghị ime ihe ọbụbụ—i "legharị" ọchịchọ ahụ kama ịlaghachi ya—abụrụla isi nkwa maka mgbake site n'ihe mgbaara iji vidiyo ndị na-eme ihe ọbụbụ.

Onye ọ bụla nkeji 20 nke "ilegharị" ọchịchọ ahụ nke ọma na-ewu ewu ike neurological nke na-ebelata ikike ọchịchọ ahụ n'oge.

- Mmiri oyi na ịsa ahụ ma ọ bụ imetụ aka n'ime mmiri oyi: usoro mmiri oyi a na-eji pụtịpu azụ nke na-akpali "diving reflex" na njikwa norepinephrine, nke na-ebelata mmetụta dopamine. Ọ na-arụ ọrụ n'ihi na ọ na-arụ ọrụ n'ime ahụ, ọ bụghị site n'ike mmadụ.
- Oge abụọ nke ụbọchị iri atọ: nyocha neurological banyere oke iji vidiyo mmekpaala na-egosi na ihe dị ka ụbọchị iri atọ nke ịkwụsị ọrụ ahụ kwesịrị ime tupu akụkụ nke sistemu uche nke emepụtara mgbe ọtụtụ oge (desensitized) maliteghachi iji ize ego ya n'ime ihe ndị na-eme n'ụwa. Ihe atọ ụbọchị bụ naanị mmalite nke ịnwapụta, ọ bụghị izu oke ya.

Nkebi nke 7 - Imewe nrụnye ahụ maka mgbanwe.

THE CENTURION - O nwere usoro yiri ihe ọ bụla ndị ọzọ na-emetụta mmetụta uche. Mana otu ihe dị iche: Nkọwa nke ịkwụsị naanị ya ga-adị doro anya.

7.1 — Nkọwa nke ịkwụsị ọmume ime omume.

N'adịghị ka mmetụta ọgwụ na-achọ ịkwụsị otu ụzọ (enweghị ojuju), ịkwụsị mmekọahụ ga-akpọrọ onye ahụ kọwa ya, n'ihi na enweghị mmekọahụ ọ bụla abụghị nke ziri ezi ma ọ bụ ihe omume. Nkọwa maka ịkwụsị mmekọahụ bụ nkwa onye ahụ na-eme—karama ka a mepụtara ya n'aka dọkịta—na-akọwapụta:

Kedu ihe ị chọrọ ka anyị kọwaa?	``` Mpempe akụkọ gbasara ihe omume. ```	Kedu ihe bu ụkpụrụ nke ịmara ihe ọzọ?
Omume ndị bụ isi – omume dị mma nke na-egosi na mmadụ ahụ amarawo.	Ụdị mmadụ na-eji vidiyo ihe nkiri dị oke (pornografi) : adịghighi eji vidiyo ihe nkiri dị oke n'ime obi. Maka mmetụta nke ịgafe ụlọ: adịghighi enwe mmekorita nwoke na nwanyi nke na-adịghị hụ anya ma ọ bụ nke na-adịghị izu. Maka iji mmekorita ahụ dị ka usoro iji chekwa onwe: adịghighi eji mmekorita ahụ dị ka ihe kpatara isi ike emechara mgbe ịchọrọ inye aka n'ime obi.	Omume ndị na-adịghị n'ime ọdịmma adịkarị ma dị mma ebe a pụrụ ịnweta azịza "ee" ma ọ bụ "eh" n'okwu ọ bụla. 'Ọ ghọrọ omume nke mmekpaahụ nwoke na nwanyị' abụghị nkọwa— ọ dị oke oke mgbagwoju anya iji ekpuchapụ ya. 'Anya enweghị vidiyo, a gaghị eji ngwaọrụ ịhụ ụmụaka ruo 9pm' bụ nkọwa.
Ihe omume nke nọ na etiti okwu – ọrụ ndị abụghị mgbapwuta, mana e ji mara dị ka ihe na-ebute mgbapwuta maka onye a.	Ị nọ naanị na hotelụ, enweghị onye ga-elekwasị anya gị. Iji ụfọdụ akwụkwọ ozi (social media). Ịnọ na ebe ụfọdụ na-enweghị atụmatụ. Nke a bụ omume ndị na-ebute mgbanwe dị mma, mana ha abụghị mgbanwe dị mma n'onwe ha.	Uche dị n'etiti na-enyere onye ahụ aka ịmataghị mgbe ọ nọ na ebe nke na-ebute mmetụta nke imegharị—ma soro ya mee ihe tupu imegharị, ọ bụghị mgbe ọ malitere.

Omume ndị dị n'ime akụkụ etiti nke ọma—ife nwoke na nwanyi nke dabara na ụkpụrụ ndụ nke onye ahụ na-agbanwe, yana na-akwalite ife nwoke na nwanyi ziri ezi.	Onye ọbụla na mmekọrịta nke e guzobere. Iji aka eme ihe ndị agha (ọ bụrụ na ọ dị n'ime ụkpụrụ onye ahụ). Omume ziri ezi na mmepe mmekọrịta. Ịhụnanya anaghị abụkarị ihe na-adịgide adịgide.	Ịmụba adịghị gbasara ịkwepụ mmadụ n'ebe ọ na-eme ihe omume nwoke na nwanyị. Ọ bụ gbasara inwe ikike ịlezi onwe gi anya ma họọrọ otú iji mee ihe omume nwoke na nwanyị. Nkpuru nke ọzọ na-akọwapụta otú ihe omume nwoke na nwanyị dị mma si edebe, ka ịmụba ghara ịbụ naanị maka ịkwepụ ihe ndị na-emerụ ahụ, kamakwa iji mee ihe dị mma.

7.2 — Ngwakwa ndị a maka CSBD.

Nkwụnye.	Ụdị.	Oge.	Nke a bụ ihe atụ maka iji CSBD (Comprehensive School-Based Drug Prevention) na akwụkwọ ozi. * **Ihe omume:** Nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ. * **Ụkpụrụ:** Ọ dị mkpa ka ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ na-enwe oge ịga naanị. * **Nke a pụtara:** Ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ ga-eme atụmatụ maka oge ha ga-eji na nzukọ ahụ, ma ha ekwesighi ịga naanị. * **Ihe omume:** Nzukọ ndị obodo. * **Ụkpụrụ:** Ndị obodo dị mkpa ka ha bịaruo n'ụlọ akwụkwọ. * **Nke a pụtara:** Ọ dị mma ka ndị obodo bịaruo n'ụlọ akwụkwọ, mana ha ekwesighi ịga naanị. [Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.] CSBD bụ usoro zuru oke

			maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka. **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]**

			CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka. **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]**

			CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka. **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ**

			otu atụmatụ.] **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị ọzọ. Nke a bụ otu atụmatụ.]** **CSBD bụ usoro zuru oke maka ime ka ụlọ akwụkwọ dị mma. Ọ nwere ike inyere ndị nkịta, ndị obodo, na ndị ọgbẹ nzukọ nlekọta ahụike ụlọ akwụkwọ aka.** **[Ị ga-enwe ike iji CSBD na ihe omume ndị**
NAC (N-Acetyl Cysteine) - ihe ndụ nke kacha mkpa maka mgbakwunye iji gbochie omume.	Mgbe ọ dịkarịa, ruo 600mg abụọ kwa ụbọchị.	Mgbede utụtụ na mgbede ehihie.	NAC na-ewegharị usoro glutamate n'ime nucleus accumbens na prefrontal cortex - nke bụ mgbaghari dị iche na-adịkarị na-ebute ọrụ na-agbanwe agbanwe. Nnyocha kliniki egosila NAC na-ebelata ọrụ ndị na-agbanwe agbanwe n'ọtụtụ ụzọ, gụnyere ịgba azụ, trichotillomania, na iji ihe mgbochi. Mmegharị glutamate a na-eweghachi usoro na-ebelata mkpa nke ọrụ ahụ na-agbanwe agbanwe, mana ọ naghị emeputa ụzọ ọgwụgwọ ma ọ bụ belata sistemu nkwado.
5-MTHF - na-akwado mmepụta serotonin.	400-1000 mcg	ụtụtụ.	Usoro serotonin bụ ihe na-egosi mgbe ị ga-adighi n'ihu - ọ bụ

			"switch" dị mma nke na-akwụsị mmekọahụ. N'ime ndị nwere MTHFR homozygous, nnukwu mmepụtara serotonin na-ebelata oge nke a na-ejighị ya eme ihe ma na-eme ka ọnụnọ nke ọchịchọ dị ngwaa. 5-MTHF na-akwalite usoro mmepụta serotonin nke na-emepụta ihe na-agwụsị.
Zinc – na-akwado usoro mmepụta testosterone na oxytocin.	15-30mg na nri.	Mgbede.	Zinc bụ ihe nchịkwa maka mmetụta testosterone na maka enzymes ndị metụtara mmepụta na nhazi oxytocin. Testosterone dị ọcha na-akwalite ọghom nke libido (ọ bụghị oke). Nkwado oxytocin na-akwalite akpachapụ anya nke mmekọrịta n'ime ozi omume, ebe ọdịmma omume uche dị ukwuu na-egbochi ya.
Magnesium Glycinate.	400mg nke ihe dị mkpa.	Mgbede.	Ọdịnihu nke oxytocin na-achọ ihe ndị ọzọ. Akụrụngwa glycine bụ NMDA co-agonist, ọ na-adozi usoro glutamate yana NAC. Mmepe uche nke magnesium glycinate na-ebelata nnukwu ụjọ nke na-ebute atụmatụ "sex-as-affect-regulation".
Vitamini D3.	2000-4000 IU	ụtụtụ na adịchaghị.	Aghụghọ vitamin D na-adịkwa n'otu ihe na mmezi ọmume na mbelata njikere iwe. Ndụkwu vitamin D dị na ụfọdụ akụkụ nke cortex prefrontal — ebe a bụ mpaghara nke njikere iwe, nke na-enye "akara kwụsị". Ọghụghọ ahụ na-emetụta ọkachamara ikike nke cortex prefrontal nke aghụghọ mmadụ na-achọ ịgbake.

7.3 — Akụrụngwa maka Nlekọta Azụmahịa.

CSBD nwere ndị ọrụ na-ezinụ ụlọ nke ndị mmadụ na-eji arụsi obodo, mana obodo ahụ adịghị enwekarị ha.

- Ndị na-emeso mmetụta nke ịmasị ime omume uwe (CSAT): ndị ọrụ ahaziri pụrụ iche n'ime usoro itinye aka na mgwakọta mmetụta nke ịmasị ime omume uwe site na mmepụta ihe atụ IITAP. Chọpụta onye CSAT na iitap.com.

- Sex Addicts Anonymous (SAA): usoro mmụọ abụọ nke ndị otu na-eji, emebere pụrụ iche maka mmeghari omume ime nwoke na-adịgide adị, yana nkwa ịkwụsị ọṅụ ahụ dị mkpa karịa usoro ndị ọzọ abụọ. Obodo a na-aghọta mgbagwoju anya nke ọma ma ọ naghi akwusi echiche gbasara omume ndị ahụ.
- SMART Recovery: usoro ọrụ nke anaghị akwado echiche okpukpe, ọ naghi eji ụzọ abụọ iri. Ọ dị maka ndị mmadụ bụ ndị echiche banyere Chineke maazị adaba n'ime ndụ ha.
- Ọbụna ndị na-echegbu onye nwere mmetụta nke ịzọ: Ọ bụrụ na enwere onye ọbụna nke mechara mara na onye e lere anya nwere omume mmekpaahịhịa, onye ahụ chọrọ enyemaka ya—COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, ma obu mmanụ ụlọ naanị site n'onye ọrụ nke zụrụ aka na CSAT. Ọkwa mmekpaahịhịa nke onye ahụ bụ eziokwu, yana chọrọ usoro ya nke uche dị iche na usoro maka ndị di na nwunye.

Nkebi nke asatọ - Usoro Ahụike Mmepụta nke Ziri Ezi.

THE CENTURION - Nwetara onweghari adịghị na-apụta n'ihe ọmụma mmekọahụ. Ọ bụ ịnweta ihe ọmụma mmekọahụ nke dị omume, jikọtara ya, na-enye obi ụtọ.

Aga nke a na-akọwapụta ihe nrụpụta ahụ na-agafe – ọ bụghị n'ihe gbasara omume ma ọ bụ usoro mmekọrịta, nke na-adabere onye ma ọ bụ omenkà na ọdụnwu na echiche, mana n'ihe gbasara ụdị neurological na psychological nke mmejizi ahụike nke mmekọrịta.

Ụma.	Kedu ka ọ dị?	Kedu ka ọdụm mmetụta nke mmekpaaha sex na-emetụta ya?
Nkwụsita onwe.	Onye nwere ike ịhọrị iji ụlọ ọrụ ahụike ma ọ bụ ejighi ya, dabere na echiche nke ezi uche, ọnọdụ, na uru - yana o nwekwara ike ịhọrị ilebara ya anya site n'otu ihe ndị ahụ. Omume a eduziwa site n'onye, ọ bụghị site n'ihe mgbaruike.	CSBD na-ewepụ ụkpọhịa a n'ụzọ doro anya. Onye ahụ na-eme ihe dị iche na uche ya na atụmmatụ ya. Nke ahụ a na-akpọ "Recovery" na-eweghachi ikike nke akụkụ prefrontal nke anụ ahụ, bụ nke na-enye onye ahụ ohere ịhọrịrị ihe ziri ezi.
Ọ chọrọ nke ọma dị ka onye na-anya ụgbọala.	Onye na-eme ihe ọmume mmekọrịta ahụ n'ihi mmetụta nke ọ chọrọ maka ihe omume ahụ ma ọ bụ onye o so, kama ịbụ naanị iji wepu mgbe dopamine adịghị, wepu nsogbu emechara site na opioids, iweghachite ihe ọhụrụ, ma ọ bụ ime ya n'ihi otu esi eme.	Omume mmekpa ahụ na-ebute ọrụ nke pụtara site n'ihe ndị ọzọ, ọ bụghị naanị echiche dị mma. Onye ahụ nwere ike ịnweta nnụọrịa, mgba ọsọ, ma obu omume zuru ezi— mana ọ gaghị adị na ọ chọrọ ya. Nlegharị iwe na-apụta echiche ziri ezi wee wezie echiche dị mma ka ihe ndụ akpacha.
Njikọ.	Ọganihu uwe nke gụnyere ọdịmma na mmetụta dị n'etiti ndị mmadụ - ihe ndọtaghachi oxytocin na-emetụta, nke ọganihu uwe na-enweghị atụ (karịsịa vidiyo uwe na ịgbanarịrị ndị enyere) na-ezigaghi.	Onye ọbụna mmekọrịta uwe na-emegharịgharị n'enweghị ihe jikọrọ ha, enwere ike belata oge ụfọdụ ikike ijikọta onye. Nlezi na-eweghachi njikọ nke oxytocin na-ejikọta, bụ ihe dị mkpa maka mmekọrịta uwe ziri ezi.
N'ịtụfu mmanya.	Oge mgbe ahụ nke na-esonụ ozi uwe dị mma - ọnọdụ mgbe ị jupụtara n'echiche obi ụtọ nke	Ọrụ mmekọahụ na-adịghị mma nwere ọtụtụ mgbe na-ebute usoro ebe oge ka ị laghachi, ọ

	na-adịghị etinye gị ozugbo n'ihe ọzọ.	naghi enye obi ụtọ, kama ọ na-ebute ihe iwe, nke na-akpata ọtú mmadụ si aga n'ihu na ọrụ ahụ dịka ụzọ isi kwado mmetụta ya. Ozi serotonin nke na-agbachi agbaji a na-emeputa obi ụtọ adịghị, ebe ihe iwe na-ebute nnukwu mgba. Imeghari na-eweghachi usoro obi ụtọ ahụ.

8.1 — Implantation.

Dị ka ọ bụla n'ime mmetụta na-emetụta ihu nke usoro "No Substance Required", ihe omume dị ka otu ebe a na-eme, nke na-adịgide gbasara mmekọrịta uche na-achọsi ike, pụrụ ịgafe. Ihe ndị ahụ dị iche na CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) bụ ihe ndị nwere ike eduzi:

- Ọchịchọ maka ihe ndị dị njikere na ọhụrụ: Ọchịchọ nke onye nwere "constitution" nke onye oji (Warrior) maka ahụmịhe siri ike na ọhụrụ, pụrụ edebe na mmemme dị ka ịga ụlọ maka ihe ndị ọhụrụ, asụsụ egwuregwu dị oke elu, njem, mmepe ihe, na azụmahịa. Ihe kacha mkpa bụ ike ahụ. Ọ bụ naanị usoro a ji eme ya ka o guzogide.
- Ọchịchọ maka ịbụkọta nke pụtara n'ime usoro mgbanwe partner na-adịgide adị: ọganihu maka njikọta mmadụ dị mma — nke usoro a na-adịgide adị na-agbalị imekọ, mana nke mere ka ejighị ya ekwenye n'eziokwu — pụrụ ịgafe gaa n'ịmepụta njikọta miri emiri, dịkwuo ogologo, na dị mma. Ọ bụ njikọta kachasị mkpa. Mana usoro ahụ na-egbochi itinye aka n'eziokwu.
- Ọrụ nke iji nọgide na-achịkwa mmetụta: ihe ọ bụla emetụtara site na omume mmekpaahụ nke mmekpaahụ sexual (nnukwu ụzọ, ịda mba, onweghị enyi, ịtụnanye) ugbu a choro usoro ọhụrụ iji chịkwa ya. Mmekọrịta omume, mgbatị ahụ, ọrụ nka, na mmekorita – ihe ndị a niile bụ ụzọ dị mma iji chịkwa mmetụta, enweghị usoro mmekpaahụ. Nkà DBT TIPP sitere na ndepụta zuru ezi dị maka nke a.

Nkọwa – Biology, Usoro, Nwetara ahụ.

THE CENTURION - Nke a abụghị ihe ọjọọ. Ọ bụ usoro ndụ. Usoro mmezi yiri ibe ya na-arụ ọrụ.

KEDU AKỤKỌ KPỌRỤ A EMERE.

Ọdịmma nke dopamine, opioid ndị sitere n'ime ahụ, oxytocin, ihe a na-akpọ "Coolidge Effect", na mmetụta dị elu nke vidiyo mmekọrịta. Usoro a bụ usoro doro anya, edepụtara, ọ bụghị ihe gbasara adighi.

Ọdịnihụ nke ọgwụ bara uru: DRD2 A1 (ọghere na-adị oke), COMT Val/Val (na-achọ ihe dị ukwuu), MTHFR C677T (serotonin na-emepụta n'oge adighị mma). Ọ bụ otu ụdị mgbanwe ndị a na-ahụ na ọrịa nke ịdabere na ofefe.

CSBD na ICD-11: nke a bụ ọnọdụ a maara n'ime usoro atụmatụ mba ụwa nke WHO, ọ bụghị ikpe iwu ahaziri n'asụsụ mmadụ.

Ebere na-eme ka ọ dị njọ, ọ naghị eme ka ọ dị mma. Ebere na-abawanye mgba ọrịa nke mmadụ na-eji iweghachi. Imezi ebere site n'ime usoro ahụ bụ ihe mbụ a ga-eme n'ihe gbasara ahụike.

Profaịlụ a dị iche na nke ọzọ: mmetụta zuru ezi, ọnọdụ Coolidge, mmefu ume, mgbagwoju anya n'oge mmekọrịta, mmebi nke akụkụ prefrontal. Ụbọchị iri atọ bụ oge mbido maka nrụgharị nke ahụike ụbụrụ.

Nkwụnye ndị a: NAC (iwe glutamate, usoro mbelata omume ọghọm), 5-MTHF (aka nkwado serotonin), zinc (usoro metabolic oxytocin), magnesium glycinate, Vitamin D3.

Ịdọrọ: kọwaa ezigbo ọrụ. Tinye ụkpụrụ izi omume. Gbanwee mmetụta iwe ma ọ bụrụ na o dị. Dochie mmekọrịta ma ọ bụrụ na ọ bịazeghi. Wulere usoro nkeonkwu. Ebe a ga-aga bụ ịbụ n'otu, ịnwere otuto, na ị nwere obi ụtọ n'ihe gbasara mmekọrịta - ọ bụghị naanị iji wepụ ya.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Crisis: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 | Nọmba ọgbakọ maka ime ihe iji gbochie ime ụlọ: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Ndụmọdụ na-adịgide adịgide gbasara mmekpaahụ sexual | Usoro maka mgbakwunye ọrụ.
Nke a adịghị mkpa (Mmetụta na-adịgide). | Nnyocha ahụ. | Kwụsị ọbara. | Nye onwe gị aka.

Ihe omume ahụ na-arụ ọrụ.